



COUPE DE NORMANDIE

BODY KARATÉ

Samedi 09 Mars 2024
Kindarena Rouen
Avenue du Mont Riboudet

Entrée et parking
GRATUIT

Honneurs – Espoirs – Open (Masculins / Féminins – Individuels / Equipes)



Date limite d'inscription :

Contrôle Individuels

13h30 - 13h45 :

Honneur n°1 Féminines (18-25 ans)
Honneur n°2 Féminines (26-35 ans)
Honneur n°1 Masculins (18-25 ans)
Honneur n°2 Masculins (26-35 ans)
Honneur n°3 Féminines (36-45 ans)
Honneur n°4 Féminines (46 ans et +)
Honneur n°3 Masculins (36-45 ans)
Honneur n°4 Masculins (46 ans et +)
Espoir n°1 Féminines (10-13 ans)
Espoir n°2 Féminines (14-17 ans)
Espoir n°1 Masculins (10-13 ans)
Espoir n°2 Masculins (14-17 ans)

Contrôle équipes (composée de 2 ou 3 compétiteur.trice.s)

13h45 - 14h00 :

Honneur n°1 Féminines (18-25 ans)
Honneur n°2 Féminines (26-35 ans)
Honneur n°3 Féminines (36-45 ans)
Honneur n°4 Féminines (46 ans et plus)
Honneur Masculines (18 ans et plus)
Espoir Féminines (10-17 ans)
Espoir Masculines (10-17 ans)
Open (toute catégorie d'âge – Equipe Masculines / Féminines / Mixtes)



COUPE DE NORMANDIE BODY KARATÉ



Inscription en ligne - Date limite :

03/03/2024

Les compétiteur.trice.s mineur.e.s doivent présenter le jour de la compétition une autorisation parentale.

La coupe du Calvados de Body Karaté est divisée en plusieurs catégories distinctes, en individuel et en équipe, ce qui implique des podiums différenciés.

La compétition Body Karaté est une démonstration sous forme d'une chorégraphie en musique en individuel ou par équipe (2 ou 3). Chaque équipe propose et démontre une prestation libre. L'équipe peut être constituée d'hommes, de femmes ou mixte. Les compétiteur.trice.s peuvent participer tant en équipe qu'en individuel.

Le support musical de la démonstration doit être sur une clé USB et sera remis à l'organisation le jour de la compétition. L'aire de la compétition doit être un carré de 8 mètres de côté (mesures prises à l'extérieur). Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés, comme surface de sécurité. Cette surface de 10 x 10 est composée de tatamis.

Tant en individuel qu'en équipe, les compétiteur.trice.s doivent porter une tenue de body karaté et être pieds nus.

La durée de la démonstration devra être comprise entre 1'30" et 2'10" (+/- 10s). Le chronomètre démarre à partir de la première technique enclenchée. Il est demandé à minima deux enchainements différents lors de la compétition.



COUPE DE NORMANDIE BODY KARATÉ

Tant en équipe qu'en individuel, le jugement s'effectue par le vote aux drapeaux.

CRITERES DE JUGEMENT :

Les techniques attendues sont au moins :

- 2 techniques de poings différentes*
- 2 techniques de pieds différentes*
- 2 techniques de blocages différents*
- plusieurs déplacements différents*

Pour noter la performance, les juges tiendront compte des critères suivants :

- originalité de la démonstration*
- variété quantitative et qualitative des mouvements et des enchainements*
- niveau de difficulté technique*
- dynamisme*
- attitude générale*
- tempo*
- tonicité*
- synchronisation des enchainements avec la musique*

En équipe : les critères ci-dessus et la synchronisation entre tous les compétiteurs de l'équipe

En fonction du nombre d'inscrits le jour de la compétition, il pourra être mis en place des regroupements de catégorie et/ou un système de poules.